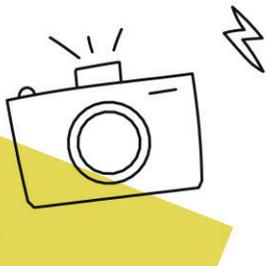


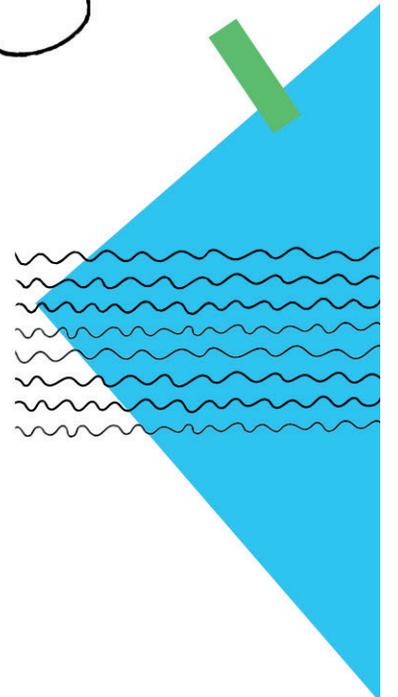
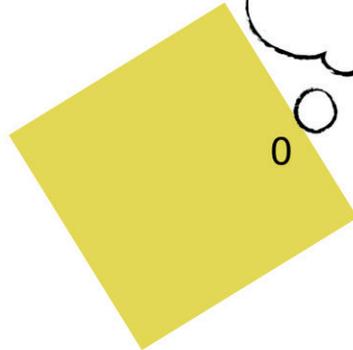
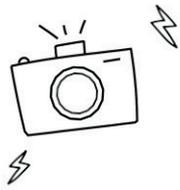
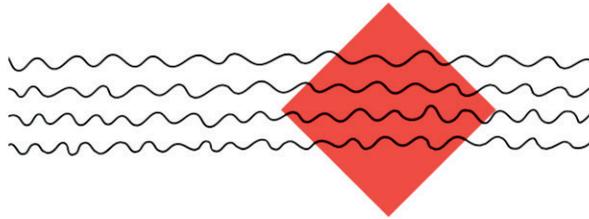
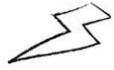
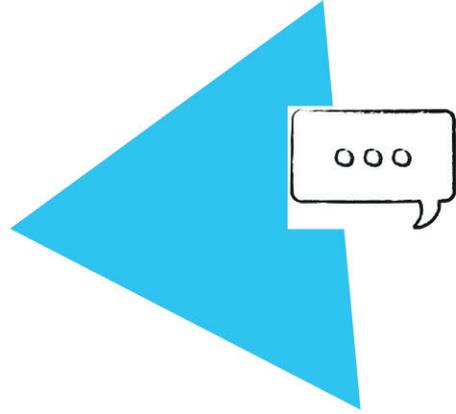
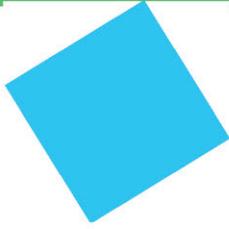


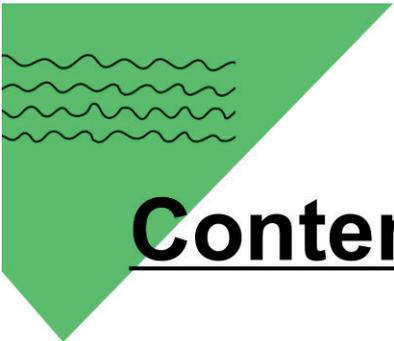
**Je suis**

# unique

Guide des parents pour  
favoriser la confiance  
corporelle chez votre fille

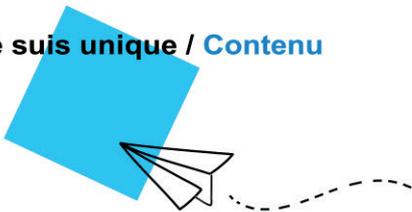






# Contenu

Je suis unique / Contenu



**Notre mission**

02

**Adaptation pour les garçons**

03

**À propos de cette ressource**

04

**1. Apprendre à s'aimer soi-même**

05

Montrer par l'exemple – techniques pour éviter l'autocritique et se sentir mieux dans sa peau

**2. Les discussions sur le physique : servez-vous du pouvoir des mots pour vous sentir bien**

07

Évitez les discussions minceur et lancez une conversation plus positive

**3. La perception qu'a votre fille de la beauté est-elle déformée par les médias?**

13

Dévoilez-lui ce qui se cache derrière les images des magazines

**4. Qui je suis : une activité pour célébrer la beauté intérieure de votre fille**

16

Utilisez votre créativité avec cette activité spécifique pour renforcer la confiance en soi

**5. Intimidation : se moque-t-on de l'apparence de votre fille?**

20

Aidez votre fille à affronter les moqueries et l'intimidation venant des autres

**6. Les moqueries à la maison : à quel moment les plaisanteries en famille peuvent-elles devenir une forme d'intimidation?**

24

Attention aux taquineries en famille – même bien intentionnées, elles peuvent blesser

**7. Le dictionnaire parent-enfant : comment améliorer la communication entre les parents et leurs filles**

27

Ce mini-guide aidera votre ado à décoder les problèmes de communication

**8. Attitude envers la nourriture : comment encourager votre fille à adopter un régime sain et équilibré**

31

Favorisez une relation saine avec la nourriture

**9. Démontrez à votre fille les bienfaits de l'activité physique**

34

Encouragez votre fille à faire de l'exercice et à en découvrir les bienfaits

**À votre tour...**

37

**Références**

39

**Autres ressources et inspirations**

40

**Nos partenaires**

42

# Notre mission

Chez Dove, notre mission est d'encourager les jeunes à considérer leur apparence avec positivisme afin de se réaliser pleinement. Dans le monde, 9 jeunes filles sur 10 aimeraient changer quelque chose à leur apparence physique, et 6 sur 10 évitent de participer à des activités de tous les jours, du sport à l'engagement scolaire, car elles n'aiment pas leur apparence.

**Estime de soi : La vision de nous-mêmes et les valeurs que nous projetons**

**Confiance corporelle : La façon dont nous percevons notre apparence et le comportement qui en découle**

C'est pourquoi, en 2004, nous avons lancé le projet Dove pour l'estime de soi afin d'aider les parents, les mentors et les enseignants à envoyer un message positif et à faire en sorte que la prochaine génération de femmes grandisse heureuse et épanouie, libérée des stéréotypes de la beauté et du doute.

Ce livret a été écrit par des experts et conçu par des parents, pour des parents. Nous espérons que les activités et les conseils proposés dans les pages suivantes vous aideront à encourager votre fille à trouver ce qui la rend unique et la confiance en elle qui la feront briller. Pour trouver plus d'articles contenant des histoires, des conseils et du soutien pour aider votre fille à devenir la meilleure version d'elle-même, rendez-vous sur <https://www.dove.com/be/fr:dove-self-esteem-projet.html>

À nos filles, les magnifiques jeunes femmes de demain



Déjà plus de  
**20 millions**

**de jeunes du monde entier ont pu bénéficier de nos programmes d'activités sur le développement de l'estime de soi et de la confiance corporelle.**



# Adaptation pour les garçons

“Je suis unique” est un outil qui a été spécifiquement développé pour les filles mais c’est un outil ludique, qui fera également une différence chez les garçons.

Ce guide permet aux filles de découvrir les idéaux de l’apparence, ainsi que d’autres concepts dans le cadre de leurs propres expériences, ainsi “Je suis unique” peut être adapté à n’importe quel contexte culturel ou social. C’est également vrai pour les garçons. Il est particulièrement important de veiller à maintenir un dialogue ouvert et un espace où votre fille ou votre fils se sente en sécurité pour explorer ces sujets. Vous pouvez également envisager d’utiliser le programme J’ai confiance du Projet Dove pour l’Estime de soi. Il s’agit de notre programme scolaire qui a été créé pour répondre aux besoins des groupes mixtes.

J’ai confiance peut être téléchargé gratuitement sur

<https://www.dove.com/be/fr/dove-self-esteem-project.html>.



# À propos de ce guide

En tant que parent, il est normal de vouloir ce qu'il y a de mieux pour nos enfants – bonheur, santé et confiance en soi.

Mais ceci est plus facile à dire qu'à faire, surtout à l'adolescence et la préadolescence, quand leur corps se transforme, leur confiance en soi est fragilisée, et ils entrent dans une période de transition difficile pour passer de l'enfance à l'âge adulte.

Comment aider votre fille à maintenir une image corporelle positive et trouver son identité quand son monde est rempli d'images d'idéaux physiques irréalistes, de beauté stéréotypée impeccable et de messages véhiculant un mode de vie « parfait »?

Comment l'aider à surmonter les pièges de l'adolescence – comme l'intimidation basée sur l'apparence physique – ou l'encourager à manger sainement et à apprécier l'exercice (sans engendrer de complexes face à l'alimentation et la forme de son corps)?

En créant Je suis unique, nous avons recueilli des conseils sur certains sujets clés qui ont un impact sur l'estime de soi et la confiance corporelle des jeunes filles : médias, pairs, pression sociale, moqueries et intimidation basée sur l'apparence. Nous avons travaillé de concert avec le Comité consultatif mondial du projet Dove pour l'estime de soi – un groupe de spécialistes dans les domaines de la psychologie, de l'image corporelle, de l'estime de soi, des troubles de l'alimentation et de l'impact des médias – afin de créer une ressource axée sur les conseils et les mesures à prendre.

Servez-vous des articles et des activités proposés dans le guide pour identifier tous les problèmes relatifs à l'estime de soi qui pourraient affecter votre fille et commencez à les confronter. Chaque section comporte une liste de mesures à prendre – des conseils pratiques pour vous

aider à apporter des changements positifs ou à initier une conversation avec votre fille au sujet des choses qui la troublent ou des messages contreproductifs qu'elle pourrait recevoir. D'après nos recherches, en vous renseignant sur les problèmes abordés dans ce livret et en y remédiant, vous aurez un impact positif considérable sur l'estime de soi de votre fille. Commençons par l'influence la plus forte dans tout ça : la vôtre. Certaines personnes sont étonnées d'apprendre qu'encore aujourd'hui, les parents continuent d'être le principal modèle dans la vie de leurs filles. C'est pourquoi vous avez la responsabilité de montrer par l'exemple en apprenant à vous aimer, vous aussi.

Tous les articles présents dans ce guide sont également disponibles sur la plate-forme en ligne du Projet Dove pour l'estime de soi, en plus de nombreux conseils d'experts sur différents sujets qui touchent les jeunes filles, ainsi que des vidéos et des activités à partager avec elle.

<https://www.dove.com/be/fr/dove-self-esteem-project.html>



## **Comment utiliser ce guide**

Ce guide est constitué d'une série d'articles portant sur des sujets clés qui, nous le savons, affectent l'estime de soi des jeunes filles. Chaque article débute par l'introduction d'un thème sujet et les raisons de sa pertinence. Puis, pour vous aider à apporter des changements concrets, nous avons créé une liste de mesures à prendre inspirée par nos experts en estime de soi et visant à se sentir bien dans son corps. Enfin, nous avons ajouté une section intitulée « Commençons » pour vous permettre d'entamer la conversation dès aujourd'hui. En effet, pourquoi attendre demain?

**COMMENÇONS...**

# 1. Apprendre à s'aimer soi-même

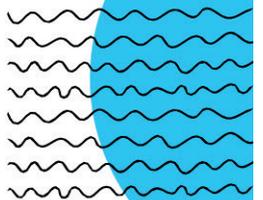
L'autocritique est courante chez les adolescentes – combien de fois avez-vous exhorté votre fille à ne pas se dénigrer? Mais il nous arrive aussi de manquer d'estime personnelle, ce qui risque de lui inculquer de mauvaises habitudes en lui donnant l'exemple de notre propre tendance à l'autocritique. Vous êtes-vous déjà surprise à froncer les sourcils devant le miroir et à vous plaindre de votre apparence? Vous ne vous en apercevez peut-être même pas, mais votre fille, elle, le remarque sans doute.

## La confiance corporelle commence par l'amour de soi

Selon le rapport Mirror, Mirror publié par le Centre de recherche sur les questions sociales, jusqu'à 80 % des femmes sont insatisfaites de l'image que leur renvoie leur miroir. Fait inquiétant, une récente analyse de recherche effectuée à l'échelle mondiale par le Centre pour la recherche sur l'Apparence de l'Université de l'Ouest de l'Angleterre démontre également que les mères qui sont insatisfaites de leur propre apparence sont plus susceptibles d'avoir des filles exprimant une insatisfaction de leur apparence.

Il est difficile de changer la façon de se voir, mais il existe des techniques pour nous aider à mieux vivre avec notre corps et, de ce fait, transmettre à notre fille notre positivisme.

**Pour voir votre fille grandir tout en ayant une grande confiance corporelle, il suffit de peu de choses : aimez-vous vous-même.**



## Aimez-vous vous-même

### Liste de mesures à prendre :

Se sentir mieux dans sa peau en développant sa propre confiance corporelle est l'étape la plus importante en vue d'aider votre fille à bâtir la sienne. Pour éliminer l'autocritique, utilisez notre liste de mesures à prendre par la Dre Susie Orbach, psychothérapeute de renommée mondiale, militante pour les femmes et membre du Comité consultatif mondial du projet Dove pour l'estime de soi.

#### Remontez dans le temps :

regardez des photos de vous que vous aimez, datant de quelques années. Vous réaliserez peut-être que, même si vous étiez insatisfaite de votre corps à l'époque, vous étiez très bien. Cet exercice est idéal pour vous aider à accepter et à apprécier votre corps tel qu'il est.

#### Soyez reconnaissante envers votre corps pour tout ce qu'il a traversé :

n'oubliez pas que votre corps a vécu, travaillé, probablement donné la vie, élevé un enfant et fait fonctionner un foyer. Il est naturel que le corps change avec les années. Le vôtre est en fait plutôt exceptionnel.

#### Ne vous comparez pas aux mannequins :

n'oubliez pas que les images des magazines sont souvent retouchées grâce à des manipulations numériques et ne sont pas des photos de « vrais » hommes et femmes.

#### Reprenez contact avec votre corps :

mettez votre musique préférée et dansez. Sentir toute la vie présente dans notre corps peut être un sentiment vraiment exaltant. Vous sentez-vous ridicule? Essayez plutôt un cours de danse ou de gymnastique aérobique et rejoignez un groupe.

#### Rien que du positif :

discutez, avec votre fille, de ce que vous aimez dans vos styles respectifs. Ne mettez en avant que les aspects positifs et donnez des exemples précis. Écoutez votre fille énumérer les qualités qu'elle admire chez vous et souvenez-vous-en quand vous aurez besoin de vous remonter le moral.

### COMMENÇONS...

- > Découvrez avec votre fille comme il est facile de retoucher une image numériquement et voyez que la « beauté parfaite » n'existe pas.
- > Discutez avec votre fille de ce que vous éprouvez à propos de votre propre corps. Essayez de rester positive et évitez de tomber dans l'autocritique.
- > Demandez à votre fille de vous le faire remarquer chaque fois qu'elle vous surprend à être négative ou méchante envers vous-même. Ce petit truc vous aidera toutes les deux et permettra à votre fille de défendre une attitude positive par rapport à son apparence



## 2. Les discussions sur le physique : servez-vous du pouvoir des mots pour vous sentir bien

Parler de votre poids peut sembler tout indiqué pour renforcer les liens avec votre fille et vos amies, mais il y a aussi un revers à cette médaille. Oubliez les discussions minceur et passez à un nouveau sujet plus positif. Vous verrez à quel point vous et votre fille vous sentirez mieux.

Parler de son corps, c'est comme une règle non écrite de l'amitié féminine : on s'y adonne tout le temps et de manière systématique. Vous savez bien comment ça se passe : « Ce jean me grossit ! », « J'ai pris tellement de poids ! » ou « Je n'ai vraiment pas une belle peau aujourd'hui ! ».

### **Apprenez à votre fille à parler positivement de son corps**

Si vous ne vous permettez jamais de remarques péjoratives dans ce genre, vous faites partie d'une faible minorité. Une récente étude menée auprès de femmes fréquentant l'université et publiée par le bulletin trimestriel *Psychology of Women Quarterly* a démontré que 93 % des femmes s'adonnaient aux conversations minceur, dont un tiers d'entre elles de façon régulière. Cette étude a également révélé que celles qui se plaignaient le plus souvent de leur poids, quelle que soit leur taille, étaient plus susceptibles d'être insatisfaites de leur corps.



« Les mots peuvent influencer dramatiquement notre estime de soi, et parler sans arrêt de son corps de façon négative renforce l'idée qu'il n'y a qu'une seule silhouette qui est acceptable », explique l'experte en image corporelle Jess Weiner. « C'est un schéma que nous devons oublier si nous voulons que nos filles grandissent en ayant une plus grande confiance en leur corps. »

#### Moins de discussions minceur, plus de plaisir

Selon une étude publiée dans le magazine International Journal of Eating Disorders, à peine trois minutes de discussion minceur suffisent pour que les femmes se sentent mal face à leur apparence et que leur insatisfaction par rapport à leur corps augmente. Faire un effort pour éliminer ces conversations devrait avoir un impact considérable sur le moral.

En accordant moins d'attention au poids et à la forme du corps dans nos conversations, salutations et compliments, nous pouvons arrêter de renforcer les stéréotypes de la beauté.

#### Attention aux « compliments » contreproductifs

Les discussions sur le physique ne se limitent pas à parler en mal du corps. En parlant de notre apparence, même de façon positive, nous accordons trop d'importance à certaines caractéristiques physiques. Lorsque vous dites à une amie « Tu es toute belle! » et enchaînez par « As-tu perdu du poids? », vous renforcez l'idée que son poids vous importe réellement et vous renforcez le stéréotype voulant que la minceur soit synonyme de beauté.

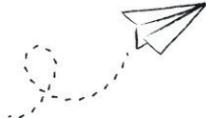
Nos filles remarquent le langage que nous utilisons et nos sujets de conversation. Elles pourraient se dire que notre apparence physique est la valeur par laquelle nous nous jugeons et nous estimons, nous-mêmes et les autres. Souhaitons-nous que nos filles s'évaluent de cette manière?

Nous devrions plutôt leur enseigner que la beauté est avant tout un état d'esprit. Quand on s'apprécie, peu importe ce que les gens disent, on peut marcher la tête haute.

**« Les mots peuvent influencer dramatiquement notre estime de soi, et parler sans arrêt de son corps de façon négative renforce l'idée qu'il n'y a qu'une seule silhouette qui est acceptable. »**

**Jess Weiner**  
experte en image corporelle





# Conseils aux pères

Même si vous n'avez jamais été une fille, cela ne devrait pas vous empêcher de tisser des liens père-fille. Vous souhaitez que votre fille devienne une jeune femme sûre d'elle, pour cela, elle aura besoin de l'appui de son père. Nombreux sont les hommes qui se sentent un peu perdus, et même qui appréhendent d'aborder des sujets tels que l'apparence ou la confiance corporelle positive avec leur fille. Ils peuvent se demander : « Comment puis-je l'aider ? Je ne m'y connais pas. »

Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas toutes les réponses. Au lieu de cela, perfectionnez votre capacité d'écoute et travaillez votre sens de résolution de problèmes avec elle en l'encourageant à partager ses pensées et à trouver des solutions possibles. Amenez-la à croire en ses capacités afin qu'elle puisse affronter d'autres défis dans sa vie et renforcer son estime de soi.



# Les discussions sur le physique.

## Liste de mesures à prendre :

Quelques conseils sur la façon d'adopter un autre sujet de conversation :

### **Dites à vos amies que vous en avez assez des discussions sur le physique :**

Soyez sur vos gardes quand vous rencontrez une amie. Si elle commence à parler de son poids, attaquez-vous d'emblée au problème. Vous pouvez lui dire, par exemple : « Je t'adore, et ça me fait de la peine de t'entendre parler de toi de cette façon. »

### **Remplacez le négatif par du positif :**

Faites l'inventaire des parties du corps et trouvez une expression positive pour remplacer tous les mots négatifs que vous employez d'habitude. Remplacez « potelée » par « avec des courbes » et « frisotté » par « volumineux ».

### **Relevez le défi d'une semaine :**

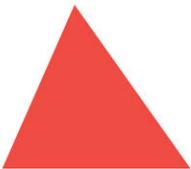
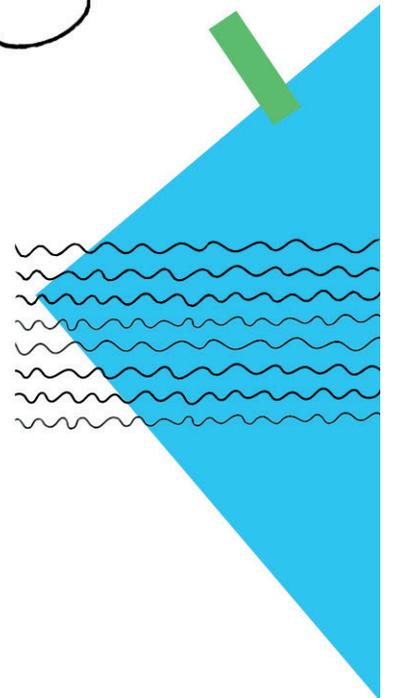
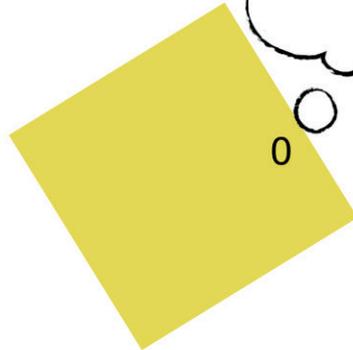
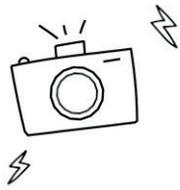
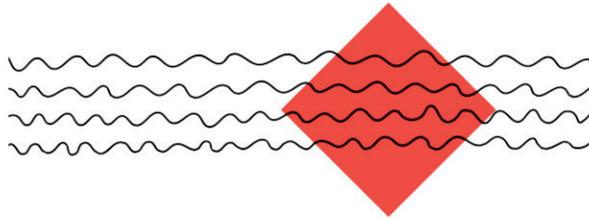
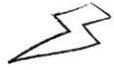
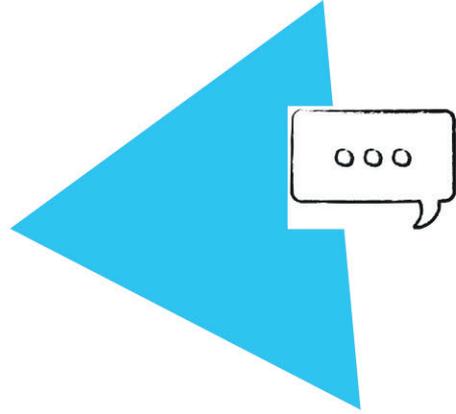
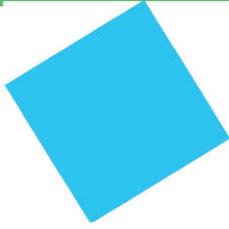
Mettez-vous au défi de passer une semaine sans avoir de discussion minceur. Parlez-en à vos amies et à votre famille afin d'obtenir leur soutien et pour qu'ils puissent eux-mêmes relever le défi.

### **Engagez-vous dans une discussion amusante :**

Soulignez les avantages qu'un changement de mode de vie peut apporter en matière de santé et d'émotions. Ainsi, si votre amie s'est lancée dans un nouveau programme d'exercices, demandez-lui comment elle se sent, si elle est plus musclée, ou si elle dort mieux, et non combien de poids elle a perdu.

### **Appréciez votre corps pour ce qu'il peut faire :**

La première étape pour développer votre estime et votre confiance est d'aimer votre corps. Utilisez-le pour vous énerger : sortez marcher et profitez de l'air frais, jardinez ou faites du vélo avec les enfants.





### COMMENÇONS...

- > Partagez avec votre fille la liste de mesures à prendre concernant les discussions sur le physique. Si elle est négative par rapport à son apparence, c'est peut-être tout ce dont elle a besoin pour rehausser sa confiance.
- > Servez-vous de cette liste comme d'un point de départ pour changer les conversations que vous avez avec votre fille.
- > Dites-lui qu'à l'avenir, vous allez éviter les discussions sur le physique parce qu'il y a d'autres sujets bien plus intéressants que vous pouvez partager.
- > Encouragez-la à faire de même avec ses propres amies.



# La perception qu'a votre fille de la beauté est-elle déformée par les médias?

De nos jours, l'image de la femme dans les médias est tellement retouchée que la « beauté » nous semble de moins en moins accessible. Aidez votre fille à résister à l'influence des médias et à reconnaître le vrai du faux.

Êtes-vous inquiète à l'idée que votre fille ait des attentes irréalistes face à son apparence? Ce n'est pas du tout surprenant. D'après une étude publiée dans *Psychology Today* intitulée *Ads Everywhere* :

sur la confiance corporelle des jeunes filles. De plus, une étude publiée en 2012 par *Girlguiding*, intitulée *Girls' Attitudes Explored*, a démontré que...

**66 %**

**des jeunes filles pensent que la représentation des femmes dans les médias est une des raisons qui les poussent à entamer un régime.**

Selon l'étude "The Race to Grab Your Brain", les adolescentes d'aujourd'hui sont bombardées par **5,000** messages publicitaires par jour.

Ces publicités sont diffusées non seulement par la télévision et les magazines, mais également par les sites Web, les blogs, les réseaux sociaux, les clips musicaux, les films et les téléphones portables. L'image des femmes et des filles véhiculée dans ces messages, qu'ils soient textuels ou visuels, peut avoir un impact considérable sur leur perception d'elles-mêmes et la définition de ce à quoi elles aspirent.

[Le rapport entre les représentations féminines dans les médias et la faible estime de soi](#)

Le renforcement constant de l'image de la soi-disant femme « parfaite » par les médias a un impact direct



**Body Image, une étude effectuée par MediaSmarts, un organisme spécialisé dans les médias, a démontré que le fait de lire un magazine pendant 60 minutes altère l'estime de soi chez plus de**

**80%**  
des jeunes filles

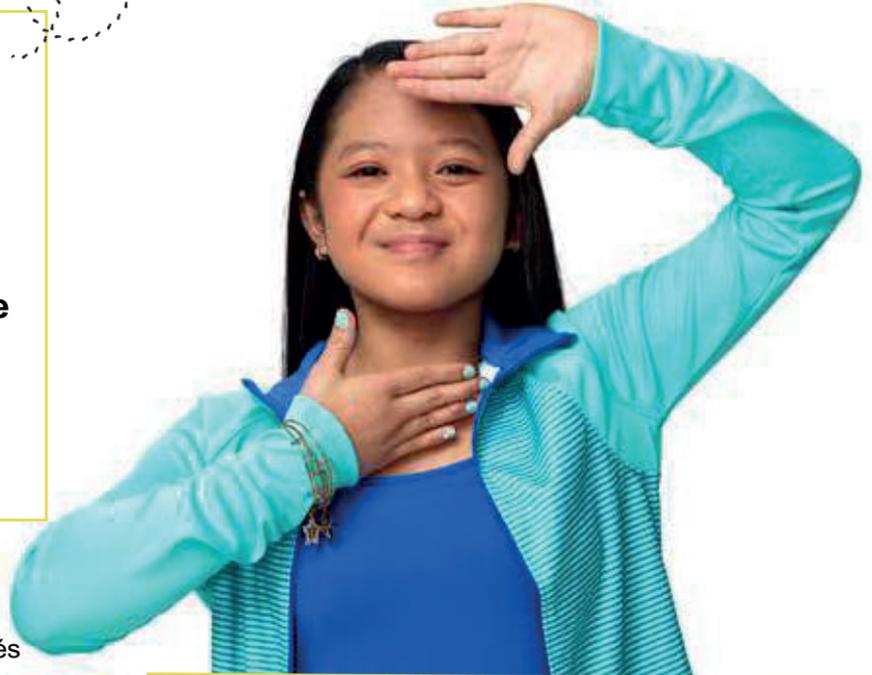
Lors d'une enquête du groupe de réflexion anglais *Credos* intitulée "Pretty as a Picture", les femmes étaient d'accord avec l'affirmation « Voir des publicités avec des femmes minces me fait prendre encore plus conscience de mon apparence et me donne envie de commencer un régime et perdre du poids ».

#### Comment la manipulation des images change notre perception de la beauté

La plupart des photos de femmes que nous voyons dans les médias sont non seulement le résultat d'un maquillage et d'un éclairage habiles lors de la séance de photos, mais aussi d'une manipulation numérique minutieuse avant leur publication, connue sous le nom de retouche à l'aérographe. Les modifications apportées font bien plus que masquer quelques boutons. Les jambes et le cou sont étirés, les poitrines sont gonflées, les têtes sont placées sur des corps différents, les mamelons sont repositionnés, les pommettes sont exagérées, etc. On change parfois tant de choses qu'on ne reconnaîtrait pas le mannequin dans la rue.

Et quand on ajoute à ces images retouchées des grands titres critiquant les femmes qui s'écartent de cette image artificielle et irréaliste, nous comprenons que nos filles aspirent elles aussi à ce fantasme manipulé.

Claire, maman d'Annie, âgée de 14 ans, témoigne : « Ma fille dévore les magazines dans lesquels toutes les filles représentées semblent n'avoir aucun défaut. Comment suis-je censée la rassurer sur sa propre apparence lorsqu'elle se compare tout le temps à ces images? »



**76 %**  
des jeunes femmes préfèrent  
les images naturelles ou  
faiblement retouchées par  
rapport aux images les plus  
retravaillées.

#### Libres de nous faire notre propre idée, nous voulons ressembler à ce que nous sommes.

Dans sa recherche intitulée "Pretty as a Picture", le groupe de réflexion anglais *Credos* a récemment demandé à des jeunes femmes de comparer quatre images différentes du même mannequin, dont l'apparence a été modifiée par des procédés numériques.

Après avoir compris que les images des médias sont fréquemment manipulées et qu'elles représentent rarement la réalité, votre fille peut commencer à y voir clair et protéger sa confiance en son apparence au contact des médias. Elle peut alors commencer à comprendre qu'il est inutile de comparer son apparence aux images fausses et irréalistes qu'elle voit dans les médias.



## Liste de mesures à prendre :

Aidez votre fille à voir au-delà des images retouchées de la beauté

### Ayez un regard critique face aux médias :

encouragez votre fille à regarder sous le vernis des médias qu'elle consulte. Aidez-la à développer un regard critique sur les images et à comprendre pourquoi il est inutile de se comparer à des images retouchées.

### Utilisez une bonne dose d'humour :

regardez avec elle ses émissions de télé et ses magazines préférés et discutez des images qui vous semblent particulièrement irréalistes ou qui offrent une définition bornée de la beauté. Vous pourriez même finir par rire des photos les plus invraisemblables et des messages les plus critiques sur l'apparence des femmes.

### Comprenez le processus de manipulation des images :

parlez avec votre fille de tous ceux qui sont impliqués dans la création de ces « looks »; stylistes, maquilleurs et photographes. Notre vidéo "Évolution", disponible sur YouTube, montre à quel point on peut changer l'apparence d'une femme avec du maquillage, un éclairage adéquat et les bons outils numériques.

### Partagez avec votre fille des exemples positifs :

partagez avec votre fille des sources médiatiques positives qui mettent en avant la force et les compétences des femmes, et pas seulement leur apparence.

## COMMENÇONS...

- > Poursuivez sur ce sujet avec votre fille. Le but n'est pas de l'empêcher d'apprécier ses émissions de télévision, ses magazines ou ses blogs, mais de revoir le sujet de temps en temps et lui rappeler les choses dont vous avez parlé.
- > Encouragez votre fille à aborder le sujet avec ses amies ou dans le cadre d'un projet scolaire.
- > Votre fille a-t-elle suffisamment confiance en elle pour écrire aux rédacteurs de son magazine ou de son site Web préféré pour leur demander dans quelle mesure ils retouchent les images de femmes?
- > Votre fille possède-t-elle un blog ou encore un compte sur Instagram, Pinterest ou tout autre réseau social où elle pourrait évoquer le problème avec d'autres gens?



## 4. Qui je suis : une activité pour célébrer la beauté intérieure de votre fille

Dans la société actuelle, il est plutôt courant, et même à la mode, de parler de façon négative de sa personne. Les gens ont de plus en plus tendance à critiquer leur apparence pour exprimer leurs inquiétudes émotionnelles. Parfois, lorsqu'elles sont tristes, esseulées ou en manque d'énergie, les jeunes filles expriment leurs sentiments en se disant « grosses » ou « laides ». Mais la grosseur et la laideur ne sont pas des sentiments, et cette façon de parler appauvrit leur vocabulaire émotionnel tout en mettant trop l'accent sur l'apparence.

**Demandez à votre fille de rédiger un texte au sujet d'elle-même, de sa famille et de ses talents afin de libérer sa beauté intérieure.**



### **Votre fille peut apprendre à exprimer sa confiance en elle**

Ce genre de propos négatifs au sujet du corps peut également donner à penser qu'il est impoli d'accepter un compliment, ou que parler de ce que nous réussissons risque d'être pris pour de la vanité. Pourtant, reconnaître ses propres talents et s'autoriser à apprécier ses caractéristiques est important pour le développement d'une estime de soi positive. C'est pourquoi nous avons créé les activités « Qui je suis » pour que votre fille ait confiance en ses forces et ses aptitudes et qu'elle apprécie aussi ces talents chez ses amies.



### **CONSIGNES POUR LES ACTIVITÉS « QUI JE SUIS »**

Servez-vous de ces activités ludiques et pratiques pour aider votre fille à formuler ce qu'elle aime dans son « moi ».

- 1 Demandez à votre fille de trouver une photo d'elle qu'elle aime et de l'imprimer.
- 2 Prenez une grande feuille de papier et collez cette photo en haut.
- 3 Nous avons commencé quatre affirmations ci-dessous. Lisez-les attentivement et aidez votre fille à réfléchir à la façon dont elle compléterait chacune d'elles.
- 4 Ensemble, écrivez chaque affirmation sur une feuille de papier et complétez-les. Si les mots lui manquent, elle peut aussi illustrer ce qu'elle ressent.
- 5 Lorsque vous avez terminé cette affiche « Qui je suis », proposez à votre fille de partager cette activité avec ses amies afin de les encourager à penser de façon positive à tout ce qui les rend uniques.

# Qui je suis



Je suis unique  
de bien des façons.  
Par exemple...

-----

-----

-----

-----

Trois choses que  
j'aime faire :

1

2

3

-----

-----

-----

Trois choses que  
je sais bien faire :

1

2

3

-----

-----

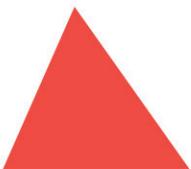
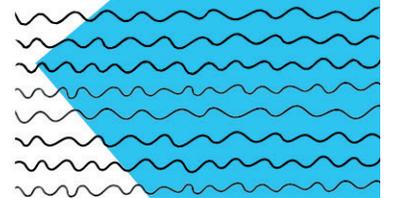
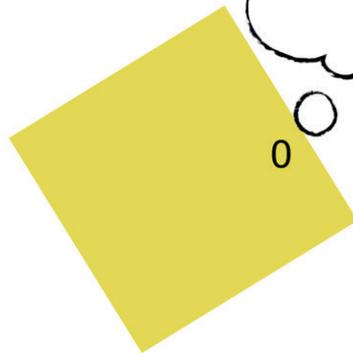
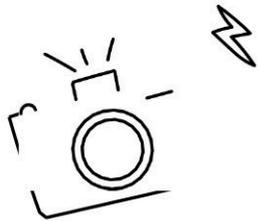
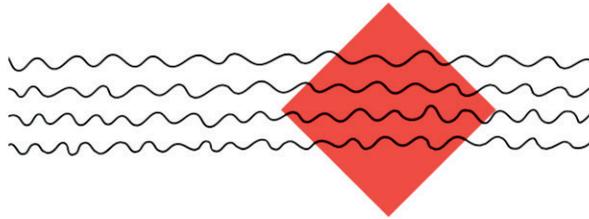
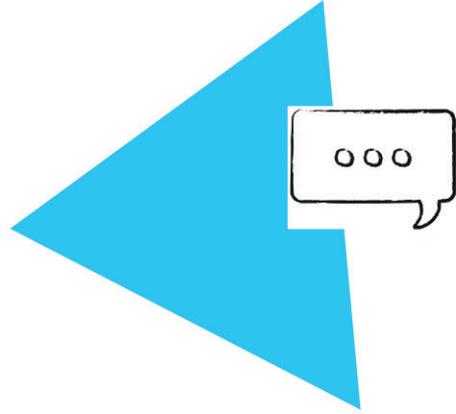
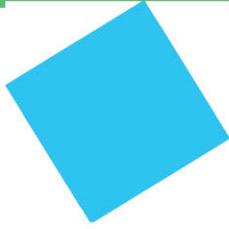
-----

Voici ce dont je suis vraiment fière en ce qui concerne mon  
héritage familial et culturel :

-----

-----

-----



**« Qui je suis »**  
**Liste de mesures**  
**à prendre :**

**Encouragez-la à parler de ce qui la rend unique :**

dans un monde de tendances et de stéréotypes, il est important que votre fille reconnaisse que la beauté n'est pas qu'une question d'apparence – c'est aussi une affaire de sentiments. Encouragez-la à reconnaître et à exprimer tout ce qui fait d'elle une personne unique.

**Faites-lui régulièrement des compliments :**

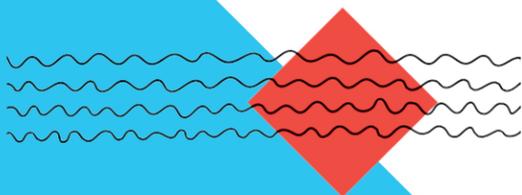
discutez avec votre fille de ce qui l'intéresse et de ce qu'elle sait bien faire. Faites-lui des compliments précis qui n'ont pas trait à son apparence pour qu'elle apprenne à apprécier sa personnalité et ses multiples talents.

**Montrez l'exemple :**

utilisez un vocabulaire affectif adéquat qui se concentre sur votre ressenti. Par exemple, « Je me sens fatiguée » ou « Je me sens stressée » et non pas « Je me sens grosse ». Mettez votre fille au défi de s'exprimer plus précisément si vous l'entendez décrire ses émotions de cette façon.

**COMMENÇONS...**

- > Discutez avec votre fille à propos de cette activité. Qu'a-t-elle ressenti au début? A-t-elle eu de la difficulté à répondre aux affirmations? Qu'a-t-elle ressenti après avoir terminé? Y a-t-il eu un changement dans sa façon de se percevoir? Peut-elle vous l'expliquer avec ses propres mots?
- > Encouragez votre fille à partager cette activité avec ses amies.



## **5. Intimidation : se moque-t-on de l'apparence de votre fille?**

Entre moqueries blessantes et intimidation véritable, comment aider votre fille à traverser un pareil champ de mines émotionnel?

Les harceleurs ne font généralement pas preuve d'originalité dans leur choix d'insultes. Quelles étaient les moqueries les plus répandues lorsque vous étiez jeune? « Binoclarde », « poil de carotte », « oreilles de lutin » ou encore « bouboule »?

Il est très probable que la plupart des noms d'oiseaux que nous avons entendus dans notre enfance soient en rapport avec l'apparence.

Malheureusement, rien n'a changé pour nos filles. Une étude du gouvernement britannique conduite par le Bureau des normes dans l'enseignement (OFSTED) a conclu que, de nos jours, l'intimidation dans les écoles est principalement liée à l'apparence physique. Dans les écoles primaires, les harceleurs s'attaquent aux caractéristiques physiques comme les cheveux roux, les petites ou grandes tailles ou bien encore le fait d'être « gros » ou « maigre ». Au collège ou au lycée, d'autres caractéristiques physiques sont attaquées : tour de taille, clarté de la peau, coupe de cheveux ou style non conforme aux dernières tendances.

Tout d'abord, nous devons comprendre ce que nous entendons par intimidation. Les filles et les garçons ont parfois des désaccords. Ils se bousculent, se taquent et plaisantent entre amis. L'intimidation, c'est autre chose : le site Web du gouvernement américain StopBullying définit l'intimidation comme un « comportement agressif non sollicité impliquant un déséquilibre du pouvoir réel ou perçu. L'intimidation comprend la menace, la propagation de rumeurs, les attaques physiques ou verbales et l'exclusion préméditée d'un individu. »



### Pourquoi les harceleurs s'en prennent-ils surtout à l'apparence?

« À cette étape de leur vie, les jeunes découvrent qui ils sont et font des essais sur les différentes manières de s'exprimer. L'apparence a une place importante dans cet apprentissage », explique Liz Watson, experte en intimidation ayant conseillé de nombreux adolescents et parents à ce sujet. « Les adolescents explorent leur identité à travers leur apparence, et ils découvrent les réactions de la société face à leurs choix. »

### Aider votre fille à affronter l'intimidation

Peut-être angoissez-vous face à la meilleure façon d'aborder le sujet avec votre fille, de peur qu'elle se renferme encore plus. Mais, comme le dit Liz Watson, mieux vaut faire face avec honnêteté. « Il n'est pas nécessaire de parler d'emblée d'intimidation », conseille-t-elle. « Essayez plutôt une approche du style : Je suis inquiète à ton sujet. J'ai l'impression que tu es malheureuse. »

Vous pouvez également débiter la conversation de manière plus neutre en lui posant des questions sur sa journée, notamment sur les moments qu'elle a appréciés ou qui l'ont dérangée. Par exemple : « Que t'est-t-il arrivé de bien aujourd'hui? Et que t'est-il arrivé de moins bien? As-tu mangé avec tes amis ce midi? Comment s'est déroulé le trajet en bus? »

Les questions de ce type peuvent l'aider à partager ses expériences avec vous. N'hésitez pas non plus à lui rappeler qu'elle n'a rien à craindre et que vous êtes là pour l'aider, mais faites-lui bien comprendre que vous ne pouvez l'aider que si vous savez ce qui se passe. Si elle persiste à dire qu'il n'y a rien, n'insistez pas. Restez tout de même attentive aux signes mentionnés précédemment.

### Être présente

Faire face à l'intimidation peut prendre du temps; alors, soyez patiente et compréhensive vis-à-vis de ce que votre fille subit. Montrez-lui que vous êtes là pour la soutenir et rassurez-la en lui disant qu'elle n'a pas besoin de changer son apparence et que vous pouvez trouver ensemble un moyen d'arrêter l'intimidation.

## QUELS SONT LES SIGNES DE L'INTIMIDATION?

Les experts recommandent d'être attentifs aux signes suivants :

- > Changement de comportement ou d'état émotionnel : votre fille est-elle soudainement plus introvertie ou agressive que d'habitude?
- > Signes physiques : présente-t-elle des blessures inexplicables telles que des coupures, des bleus ou des vêtements abîmés?
- > Absence scolaire : fausses excuses ou maladies feintes.
- > Manque d'intérêt : notamment pour toutes les choses qu'elle appréciait jusqu'alors.

Il existe également d'autres signes indiquant que l'intimidation concerne l'apparence en particulier :

- > Changements dans ses habitudes vestimentaires ou changements de style radical, tels qu'essayer de ne plus porter ses lunettes ou vouloir soudainement couper ses cheveux.
- > Tentative de couvrir sa taille avec des vêtements amples qui couvrent sa silhouette.

Bien sûr, nombre de ces signes font partie de la vie normale d'une adolescente, ce qui rend encore plus difficile la découverte de l'intimidation si votre fille ne se confie pas à vous.

## Vaincre l'intimidation

### Liste de mesures à prendre :

#### Montrez à votre fille qu'elle n'est pas seule :

parlez avec elle de vos propres expériences d'adolescente. Peut-être que vous avez fait l'objet de moqueries sur une caractéristique personnelle, mais que vous réalisez aujourd'hui que cette caractéristique fait partie de ce qui vous rend unique.

#### Travaillez ensemble :

aidez-la à développer une stratégie pour affronter l'intimidation, mais assurez-vous qu'elle est d'accord avec toutes les étapes que vous prévoyez d'entreprendre.

#### Rassurez-la :

rassurez-la tout d'abord en lui faisant savoir qu'il n'y a aucun problème avec son apparence et que vous admirez tout ce qui la rend unique.

#### Expliquez-lui :

aidez-la à comprendre les raisons pour lesquelles certaines personnes en intimident d'autres. Par exemple, certains harceleurs sont issus de familles difficiles. Aidez votre fille à réaliser que le fait d'avoir une famille unie à ses côtés contribue à sa confiance en elle et que tout le monde n'a pas sa chance.

#### Croyez-la :

validez les sentiments de votre fille. Si elle se sent minée par certaines moqueries, certains gestes ou comportements des autres filles (ou garçons), elle a raison – peu importe ce qui semble se produire – vu de l'extérieur. Ne lui dites pas que ce n'est pas vrai ou qu'elle devrait ignorer ce qui se passe. Écoutez-la et croyez-la.

#### Encouragez un changement :

si l'intimidation émane de gens appartenant à son cercle d'amis proches, encouragez-la à rejoindre un nouveau groupe d'amis.

#### Repérez les schémas :

découvrez où et quand se produit l'intimidation. Si elle se fait harceler à des moments et endroits précis, aidez-la à les reconnaître et à les éviter, ou demandez à ses amis de l'y accompagner.

#### Incitez-la à en parler avec un enseignant :

si l'intimidation a lieu à l'école et qu'elle ne semble pas pouvoir régler la situation toute seule, aidez-la à trouver le courage d'en parler à un enseignant : mieux vaut en parler à un enseignant d'abord, puis, si la situation l'exige, à quelqu'un de plus haut placé.

#### Discutez-en vous-même avec le personnel de l'école :

si elle ne souhaite pas parler seule à un enseignant, envisagez de le faire vous-même. La plupart des écoles ont mis en place une stratégie anti-intimidation, et elles sauront comment gérer la situation. Assurez-vous que votre fille sache à qui vous avez l'intention de parler et ce que vous prévoyez de dire de façon à ce qu'elle ne se sente pas trahie.

#### Jugez de la nécessité de vous impliquer et du bon moment pour le faire :

il peut être préférable que votre fille gère tout cela seule, avec votre soutien non visible.

#### Responsabilisez-la :

les harceleurs sont souvent lâches, et leur tenir tête est souvent la meilleure chose à faire. Cela demande beaucoup de courage, mais avec le succès, l'estime de soi n'en est que renforcée. Cela peut transformer une expérience négative en une véritable démarginalisation.

#### Trouvez du soutien :

recherchez des conseils auprès de sites Web anti-intimidation fiables qui offrent aux jeunes le soutien d'autres adolescentes de leur âge ou de conseillers qui peuvent les aider à faire face sur le plan émotionnel et à mettre en place des stratégies pour lutter contre l'intimidation qu'elles subissent.



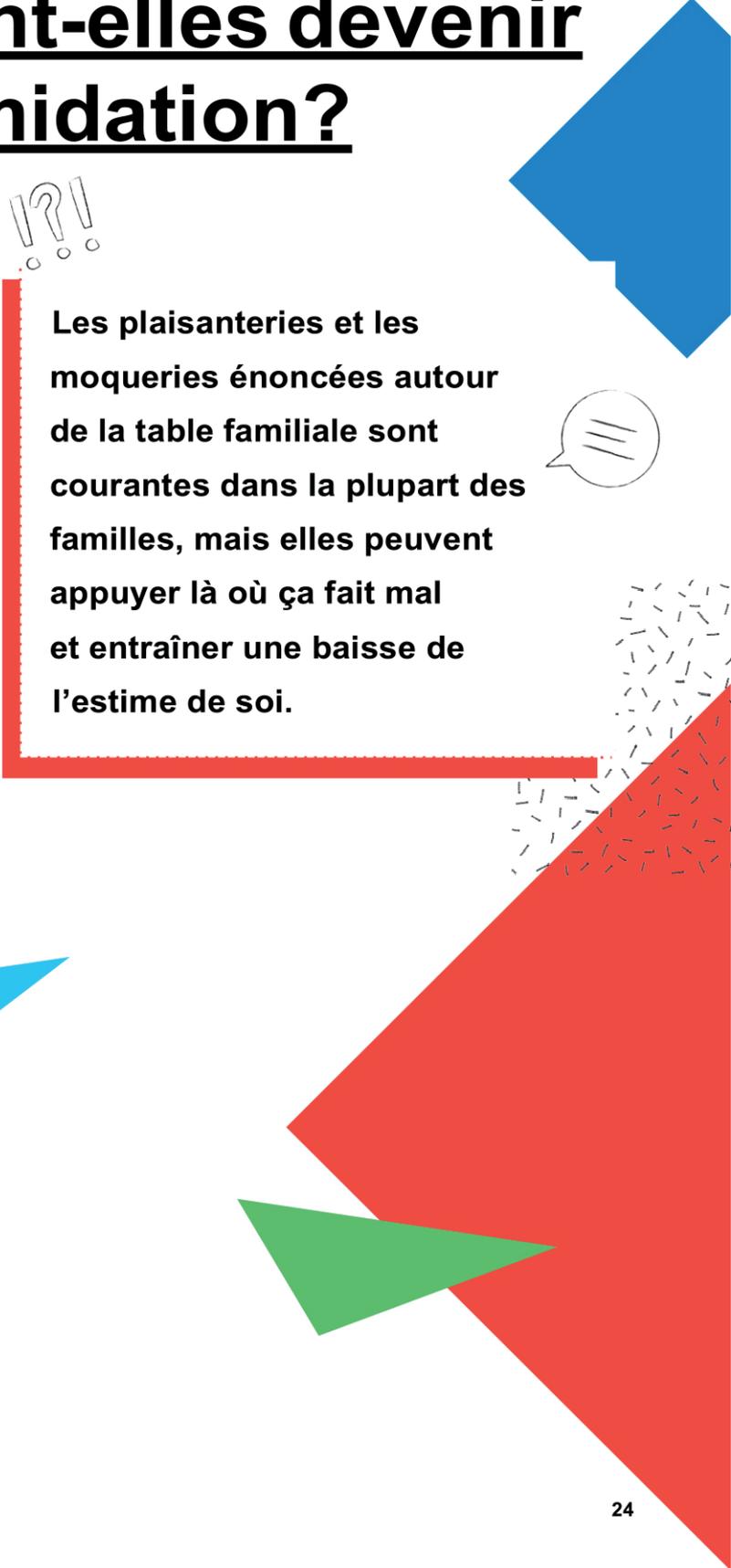
### COMMENÇONS...

- > Faites en sorte que vos conversations restent suffisamment ouvertes pour que votre fille puisse vous expliquer ce qu'elle traverse. D'autres filles qu'elle connaît ont-elles déjà vécu la même expérience? Comment ont-elles affronté la situation?
- > Quelles que soient les causes de l'intimidation, n'oubliez pas de lui répéter que rien de ce qui arrive n'est sa faute et que vous serez toujours là pour la soutenir.
- > Aidez-la à comprendre que les caractéristiques auxquelles s'en prennent les harceleurs sont généralement ce qui les rend jaloux ou ce qu'ils aimeraient avoir.
- > Pourrait-il lui être utile de discuter sur un forum en ligne avec d'autres personnes qui sont dans la même situation?



## **6. Les moqueries à la maison : à quel moment les plaisanteries en famille peuvent-elles devenir une forme d'intimidation?**

À l'adolescence, une fille devient naturellement plus sensible aux commentaires sur son apparence, et certains membres de la famille ne réalisent pas toujours l'impact de leurs mots. Bien sûr, les discussions animées et les plaisanteries amicales font partie de la vie de famille et peuvent permettre aux jeunes filles de développer leur opinion et une certaine résilience envers les critiques de la vie de tous les jours. Toutefois, il faut bien distinguer ce qui forme le caractère et ce qui diminue la confiance en soi.



**Les plaisanteries et les moqueries énoncées autour de la table familiale sont courantes dans la plupart des familles, mais elles peuvent appuyer là où ça fait mal et entraîner une baisse de l'estime de soi.**



## Je suis unique / Les moqueries à la maison

- « Est-ce qu'une telle n'a pas pris du poids? »
- « Tu seras bientôt plus grosse que ta maman! »
- « Oh, ce gras de bébé est si mignon. »
- « Tu devrais peut-être commencer à faire attention à ce que tu manges? »

Ces mots vous semblent-ils familiers? Même les taquineries des proches sur l'apparence peuvent avoir un profond impact sur les jeunes filles et, à long terme, nuire à leur confiance.

### Les blagues peuvent faire très mal

« Les jeunes filles qui sont critiquées sur leur apparence physique par des membres de leur famille sont plus susceptibles de vouloir contrôler leur poids et manger de façon malsaine, d'être insatisfaites de leur corps, de se comparer aux autres, d'être obsédées par leur apparence, d'avoir une estime de soi plus faible et être plus dépressives que les filles qui ne se font pas taquiner », explique la Dre Phillipa Diedrichs, chercheuse en psychologie et spécialiste de l'image corporelle.

Par ailleurs, les relations familiales chaleureuses et solidaires ont un effet positif sur l'image corporelle des enfants et sur leur degré de satisfaction envers leur corps. Comment gérer au mieux la situation?

### Prendre le parti de votre fille et établir la limite

Réfléchissez attentivement à la frontière entre les plaisanteries sans conséquence et les moqueries qui, même non intentionnelles, peuvent nuire à la confiance corporelle de votre fille. En agissant à temps, vous éviterez que cela ne devienne un problème familial.

La première étape consiste à déterminer des stratégies proactives que votre fille pourra utiliser face à d'éventuelles moqueries familiales. Il suffit parfois d'ignorer tout simplement les commentaires désobligeants. Dans certains cas, il est pourtant préférable d'affronter ouvertement les personnes enclines à émettre des remarques pareilles pour leur montrer à quel point leurs moqueries sont blessantes.

Suki, maman de Mai, 12 ans, a opté pour l'approche la plus simple lorsque des membres de la famille ont commencé à taquiner Mai sur son corps maigre en lui disant qu'elle devrait manger plus. « Je leur ai assuré qu'elle mangeait bien, mais que son corps était ainsi fait, et que les moqueries ne l'aideraient en rien », raconte Suki. « J'en ai ensuite parlé avec Mai, et je lui ai dit qu'elle ne devait pas prendre ces commentaires trop à coeur. Je l'ai rassurée en lui expliquant que tout ce qui comptait, c'était qu'elle soit heureuse et en bonne santé. »

En reconnaissant le caractère blessant des moqueries liées à l'apparence, en décourageant cette pratique et en aidant votre fille à développer des stratégies pour y faire face, vous aurez franchi une étape importante pour la consolidation et la protection de sa confiance corporelle.



## Plaisanteries en famille

### Liste de mesures à prendre :

Voici une liste d'éléments pour vous aider à calmer les comiques de la famille et aider votre fille à ne plus se sentir blessée.

#### Faites attention aux commentaires blessants :

lors des réunions de famille, soyez attentive à toute conversation ou tout commentaire négatif sur le poids, la silhouette, les habitudes alimentaires ou l'apparence qui pourrait gêner votre fille.

#### Prenez les devants pour changer de sujet :

essayez d'orienter la conversation vers un autre sujet sans en faire trop; vous pourrez toujours parler à chacun séparément en cas de besoin. Faites savoir à votre fille que ce genre de commentaire n'est pas acceptable, qu'elle est très bien telle qu'elle est, et que vous êtes là pour elle si elle a besoin de parler.

#### Ayez une discussion calme :

si un membre de la famille continue à taquiner votre fille (ou une autre personne devant votre fille) au sujet de son apparence ou de son corps, vous pouvez envisager de lui parler en privé. Ne vous laissez pas trop emporter par vos émotions et évitez la confrontation; optez plutôt pour des expressions neutres. Même si une approche plus subtile semble être la bonne solution, vous devrez parfois adopter une approche plus directe lorsque la situation l'exige. Il vous faudra bien sûr adapter votre attitude selon l'âge de la personne à laquelle vous vous adressez.

#### Expliquez la situation :

soulignez qu'il est important d'éviter de parler du look et d'accorder trop d'importance à l'apparence chez les filles ou demandez-lui de ne pas commenter du tout le corps ou l'apparence de votre fille.

### COMMENÇONS...

- > Qu'est-ce qui agace particulièrement votre fille dans les commentaires des membres de la famille? Réagit-elle plus vivement à certaines choses en particulier? Inspirez-vous de ce que vous avez appris pour adapter votre conversation avec les autres membres de votre famille.
- > Encouragez votre fille à parler à ses amies : les expériences partagées rendent habituellement les commentaires moqueurs moins personnels et blessants.
- > Votre fille a-t-elle le courage de parler au reste de la famille de l'effet que leurs mots ont sur elle?



## 7. Le dictionnaire parent-enfant : comment améliorer la communication entre les parents et leurs filles

Un outil à partager avec votre fille pour faciliter la communication et éviter les malentendus.

Est-ce que vous et votre fille vous disputez à propos des choses les plus insignifiantes? Communiquer devrait être facile. Mais les malentendus sont si vite arrivés. Un simple commentaire à propos de ce que porte votre fille, et la voilà qui part en furie en claquant la porte. Vous lui demandez ce qu'elle a mangé au dîner, et elle en déduit que vous critiquez son alimentation.

Même si vous essayez seulement de lui montrer que vous vous souciez de son bonheur et de son bien-être, ses réactions suggèrent que vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde. C'est pourquoi nous avons créé le dictionnaire parent-enfant De quoi tu parles?! conçu spécialement pour l'aider à comprendre ce que vous essayez VRAIMENT de dire.

Donnez-en une copie à votre fille. Elle comprendra plus facilement que vous ne cherchez pas à l'ennuyer quand vous parlez de ses amis, de son alimentation ou de sa vie sociale. La communication entre vous pourrait s'en trouver améliorée.



# Qu'est-ce que ?!

Ce que tes parents pensent **VRAIMENT** lorsqu'ils disent des choses énervantes :

Les parents disent :

**« Tu ne vas pas sortir vêtue comme ça j'espère ! »**

Tu entends :

**« C'est quoi cette tenue ? Tu es trop découverte. »**

Ce qu'ils pensent vraiment :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lorsque tu as un bon groupe d'amis, tu es heureuse et confiante. Il est naturel pour un parent de s'inquiéter s'il croit que tu fréquentes des gens qui pourraient te faire te sentir mal.

Ils disent :

**« Qu'as-tu mangé ce midi ? »**

Tu entends :

**« J'imagine que tu n'as rien mangé, comme d'habitude. »**

Ce qu'ils pensent vraiment :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Les parents savent qu'un repas équilibré est bon pour ton corps et ton cerveau. Si tu te sens bien, tu seras en pleine forme et très heureuse.

# Qu'est-ce que ?!

Ce que tes parents pensent **VRAIMENT** lorsqu'ils disent des choses énervantes :

Les parents disent :

« **J'aimerais que tu ne portes pas autant de maquillage.** »

Tu entends :

« **Tu es trop jeune pour porter autant de maquillage. Je ne veux pas que les garçons t'aiment.** »

Ce qu'ils pensent vraiment :

[Barres jaunes masquant le texte]

Il y a beaucoup de pression pour avoir l'air plus vieille et porter du maquillage. Il est amusant d'essayer différents looks, mais ta famille ne veut pas que tu ressenties de la pression de la part de tes amis ou des médias pour avoir l'air plus vieille que ton âge.



Ils disent :

« **Tu sors encore avec cette fille ?** »

Tu entends :

« **Je n'aime pas ton amie et je ne lui fais pas confiance. Elle a une mauvaise influence sur toi.** »

Ce qu'ils pensent vraiment :

[Barres jaunes masquant le texte]

Lorsque tu as un bon groupe d'amis, tu es heureuse et confiante. Il est naturel pour un parent de s'inquiéter s'il croit que tu fréquentes des gens qui pourraient te faire te sentir mal.

Ils disent :

« **Tu es ENCORE avec ton téléphone ? Tu es toujours en train d'envoyer des textos à des amis que tu viens de quitter.** »

Tu entends :

« **Je ne crois pas que tes amitiés sont importantes.** »

Ce qu'ils pensent vraiment :

« **Tu as passé la journée avec tes amis. C'est important que tu te consacres du temps, à toi et à ta famille.** »

Tes parents n'ont probablement aucune objection à ce que tu passes du temps avec tes amis aussi longtemps que tu gardes un peu de temps pour ta famille. Ils sont véritablement intéressés parce que tu as fait aujourd'hui. Pourquoi ne leur racontes-tu pas les grandes lignes ?

## Le dictionnaire parent-enfant

### Liste de mesures à prendre :

#### Discutez avec votre fille :

demandez-lui de réfléchir à la façon dont vous vous parlez. Avez-vous déjà mal interprété ce que l'autre voulait dire ?

#### Approfondissez la question :

lorsqu'elle aura lu le dictionnaire parent-enfant De quoi tu parles ?!, laissez-la aborder le sujet. Ainsi, vous verrez ce qui la contrarie le plus et ce que vous pourriez changer dans votre approche.

#### Forgez-vous une carapace :

essayez de ne pas vous offusquer si elle vous dit qu'elle trouve vos commentaires vraiment agaçants. Demandez-lui plutôt pourquoi ces remarques l'agacent, et comment elle préférerait que vous abordiez ce genre de situation à l'avenir.

#### Continuez à parler :

la prochaine fois qu'elle s'emportera, essayez de lui expliquer ce que vous avez voulu dire et servez-vous du dictionnaire parent-enfant pour vous rappeler comment un malentendu peut vite dégénérer.

### COMMENÇONS...

- > Partagez le dictionnaire parent-enfant avec votre fille et demandez-lui ce qu'elle en pense. Qu'a-t-elle ressenti en lisant les commentaires ? Réalise-t-elle que ce que disent parfois les gens peut laisser libre cours à l'interprétation ?
- > Il y aura toujours des moments où votre fille interprétera mal ce que vous dites, mais en lui montrant que vous n'avez pas l'intention de la bouleverser ni de la blesser, vous préparez le terrain pour gérer autrement les situations difficiles la prochaine fois.
- > Promettez, avec votre fille, de parler des malentendus entre vous. Ce genre de communication ouverte et honnête permet d'établir la confiance et renforce votre relation à long terme.
- > Encouragez votre fille à partager le dictionnaire parent-enfant De quoi tu parles ?! avec ses amies et avoir la même conversation qu'elle a eue avec vous.



## **8. Attitude envers la nourriture : comment encourager votre fille à adopter un régime sain et équilibré**

Aidez votre fille à vraiment apprécier sa nourriture et rompre avec les mauvaises habitudes alimentaires des adolescents.

Il y a des jours où nous avons l'impression de ne pas avoir bien mangé, mais y a-t-il vraiment des aliments si « mauvais » qu'il nous faille les bannir ?

« Le plus important en matière de régime est de manger un peu de tout de manière équilibrée », explique la Dre Susie Orbach, spécialiste en troubles de l'alimentation et psychothérapeute renommée du Royaume-Uni. « Étiqueter les aliments comme étant « bons » ou « mauvais » ne sert à rien – c'est créer trop de règles qui dictent votre relation avec la nourriture et encouragent les troubles de l'alimentation. Et c'est souvent une idée erronée.

Les aliments faibles en gras sont parfois pleins de sucre et d'agents de remplissage afin de rehausser le goût, alors que la version du même aliment avec un taux normal de matières grasses serait meilleure sur le plan nutritionnel. »

### **Les régimes chez les jeunes filles et les adolescentes**

Chez les adolescentes, il est courant que les troubles de l'image corporelle se traduisent par des déséquilibres alimentaires. La plupart des jeunes filles suivent un régime un jour ou l'autre, pensant souvent qu'il leur faut couper leur alimentation.

En grandissant, nombreuses sont celles qui commencent à craindre la nourriture et à la considérer comme une ennemie. On ne s'étonnera donc pas que la nourriture développe des vertus presque magiques, certains

aliments en particulier ayant un pouvoir magnétique. Il est essentiel que les filles comprennent tôt comment nourrir leur corps et leur esprit avec des aliments nutritifs.

Il n'est pas inhabituel de les voir alterner entre un régime draconien et des frénésies alimentaires. Elles ont restreint certains aliments, et voilà que leur appétit se venge. Si votre fille fonctionne ainsi, essayez de lui expliquer que cette pratique risque de produire l'effet contraire à celui recherché.

### **Rompre avec les « mauvaises » habitudes alimentaires**

« Suivre un régime pauvre en calories peut ralentir le métabolisme et, en fait, rendre plus difficile le maintien d'un poids santé. De plus, rien n'est plus tentant que de succomber à des aliments interdits », explique la Dre Orbach. Décréter que tous les aliments sont permis et abandonner la notion des « bons » et des « mauvais » aliments permet de faire des choix plus intelligents.

C'est le message que Barbara a utilisé avec sa fille Hannah lorsque celle-ci a commencé à parler de régime. « Je lui ai expliqué que profiter d'une alimentation saine n'avait rien à voir avec le fait de se priver de certains aliments », explique-t-elle. « Je pense qu'il importe de ne pas rendre la malbouffe et les aliments sucrés plus attrayants qu'ils ne sont en les bannissant. En lui donnant davantage de contrôle et en lui parlant tout simplement des aliments, j'ai pu l'aider à améliorer son régime. »



**La relation entre la nourriture et l'humeur**

Expliquez à votre fille que l'alimentation n'affecte pas seulement le poids. Une alimentation saine permet d'embellir le corps en surface (peau, cheveux et poids), mais des études publiées dans le British Journal of Psychiatry montrent que les bons aliments permettent également de revitaliser le corps de l'intérieur, en lui donnant notamment de l'énergie. Par exemple, consommer beaucoup de produits transformés augmente les risques de dépression, alors que ce n'est pas le cas avec les aliments naturels.

**Montrer l'exemple**

Encouragez votre fille à prendre conscience de l'équilibre de son alimentation en ajustant vos propres habitudes alimentaires et votre attitude par rapport à la nourriture. Si votre fille peut voir combien vous appréciez une alimentation saine et équilibrée – de même que ses effets positifs sur votre apparence et votre humeur – elle sera plus susceptible d'adopter la même approche pour sa propre alimentation.



## Régime équilibré Liste de mesures à prendre :

Servez-vous de la liste de mesures à prendre pour aider votre fille – et vous-même – à ne plus qualifier certains aliments de « mauvais » et commencer à apprécier les avantages d'une alimentation saine et équilibrée.

### Impliquez votre fille dans le choix de ses aliments :

préparez autant de repas que possible à la maison et encouragez votre fille à vous aider avec les courses et la préparation des repas. Elle comprendra mieux quels sont les différents aliments et pourquoi ils sont essentiels à un repas équilibré.

### Faites de l'alimentation une activité familiale où la culpabilité n'a pas sa place :

veillez à ce que votre propre alimentation soit saine et équilibrée en évitant de restreindre certains types d'aliments (à moins d'avoir une bonne raison de le faire, par exemple une allergie). Montrez à votre fille qu'il est possible de manger de tout sans culpabiliser et montrez-lui que vous prenez plaisir à déguster certains aliments suivant votre appétit.

### N'hésitez pas à lui expliquer vos choix :

quand vous pensez avoir mangé quelque chose qui ne vous convient pas, tentez de le formuler en disant, par exemple : « J'en avais vraiment envie, mais je crois que ça ne me convient pas. En fait, je voulais juste y goûter. »

### Oubliez les régimes miracles :

ils sont souvent axés sur la restriction alimentaire, ce qui fait que nous nous privons d'éléments nutritionnels vitaux. Nous avons tendance à désirer ce que nous essayons de limiter. Et quand nous cédon à la tentation, nous éprouvons de la culpabilité et nous nous jetons sur ces aliments sans même les apprécier.

## COMMENÇONS...

- > Inspirez-vous de notre liste de mesures à prendre pour entamer une conversation sur les aliments qui, selon elle, sont « bons » ou « mauvais ». Qu'est-ce qui lui fait croire que certains aliments sont « mauvais » ?
- > Encouragez-la à discuter de ce sujet avec ses amies. Qu'apprend-elle en écoutant ce qu'elles ont à dire quant à leur propre rapport avec la nourriture ?
- > Votre fille aurait-elle suffisamment d'assurance pour interroger un professeur de sciences ou d'éducation physique à ce sujet ?



## 9. Démontrez à votre fille les bienfaits de l'activité physique

Les bienfaits d'être active vont bien au-delà du physique. Découvrez les preuves scientifiques qui attestent de la relation positive entre l'exercice et l'image corporelle et donnez à votre fille le goût de l'exercice.

Il peut être pénible de se rendre au gymnase ou d'enfiler nos vêtements de sport, mais selon le UK National Health Service, les effets positifs de l'activité physique se traduisent par une meilleure estime de soi, humeur, qualité de sommeil et énergie, tout en réduisant les risques de stress.



Il en va de même pour votre fille. Nul besoin d'être capitaine de son équipe ou première danseuse pour ressentir les bienfaits de l'activité physique. Il suffit que votre fille trouve une activité qu'elle apprécie et qui la fait bouger.

Si elle fait régulièrement du sport, elle se sentira probablement mieux vis-à-vis d'elle-même et de son corps, que l'exercice ait ou non un impact flagrant sur ses formes.

### Le lien entre l'exercice et l'image corporelle

Des recherches ont démontré que les personnes qui sont engagées dans des activités physiques ont une meilleure image corporelle que celles qui ne pratiquent pas de sport. De plus, une confiance corporelle positive permet d'être plus à l'aise pour faire de l'exercice, ce qui augmente la santé physique et mentale.

Si votre fille vous voit faire du sport, et qu'elle perçoit tous les effets positifs que cela a sur vous, elle sera plus encline à penser qu'il s'agit d'une chose positive à intégrer dans sa propre vie.

Martine, maman de Lucy, 15 ans, nous confie qu'elle privilégie un style de vie basé sur la forme physique et la santé et nous dit que tout cela a déteint sur sa fille. « Ma fille est d'accord pour dire que faire de l'exercice et se sentir bien est plus important que se priver pour avoir une taille minimale », indique-t-elle.

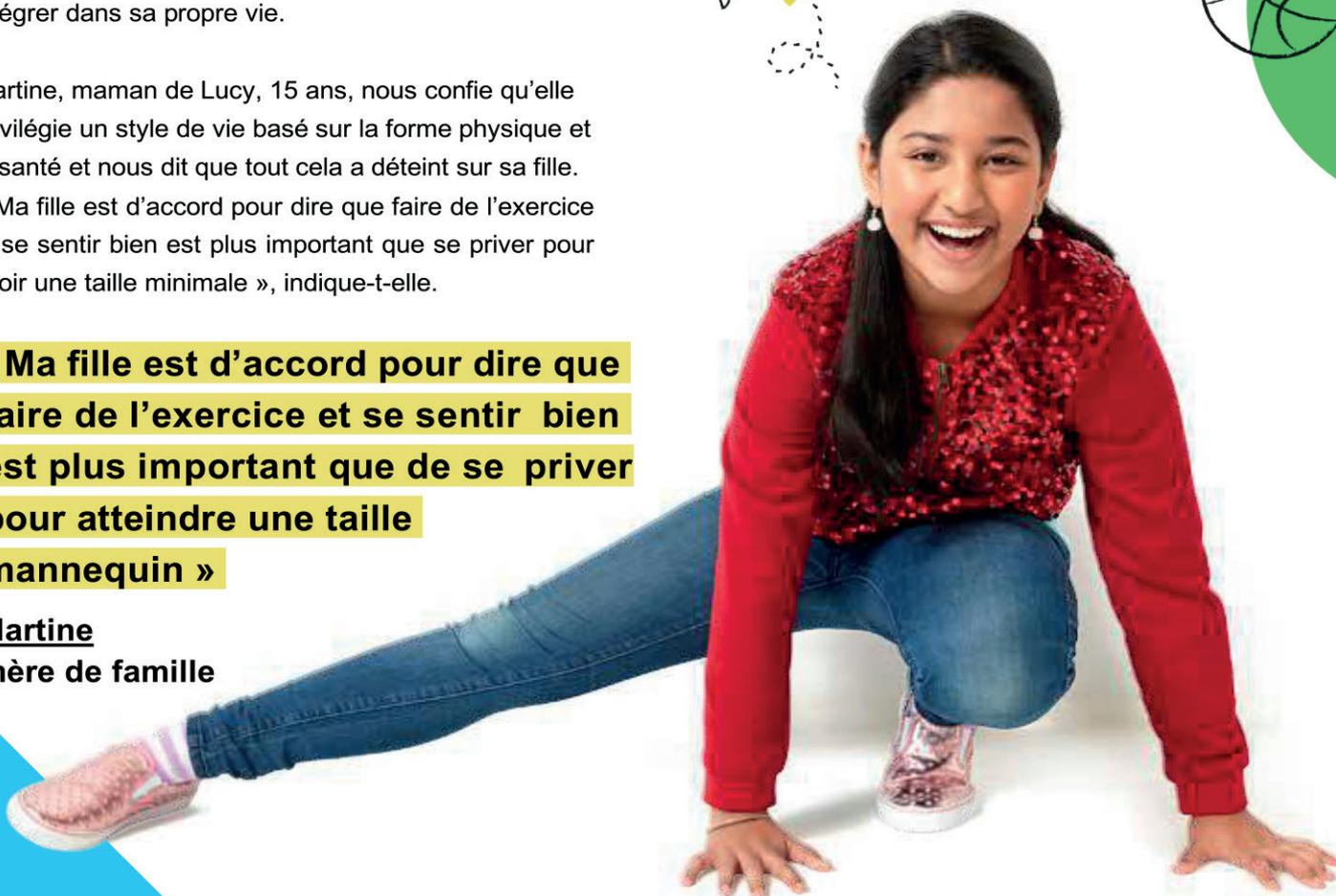
**« Ma fille est d'accord pour dire que faire de l'exercice et se sentir bien est plus important que de se priver pour atteindre une taille mannequin »**

**Martine**  
mère de famille

### L'adolescence est le moment idéal pour découvrir de nouvelles activités

Les experts reconnaissent qu'il n'est pas rare que les filles, à l'adolescence, rejettent les activités qu'elles appréciaient jusqu'alors. Pourtant, c'est également à cette période que leur estime de soi est la plus fragile et que les bienfaits de l'exercice pourraient vraiment rehausser leur confiance corporelle. Il est temps de découvrir de nouvelles façons de garder la forme, trouver une activité qu'elles aiment et mettre en évidence tous les bienfaits.

« Nous avons essayé plusieurs activités ensemble, puis nous avons discuté des bienfaits que nous ressentons lorsqu'on est en forme », raconte Martine. « Lucy profite maintenant de son cours d'éducation physique avec son amie et a même participé à une course de 10 km. »



## Faire une activité physique

### Liste de mesures à prendre :

Inspirez-vous de notre liste de mesures à prendre pour encourager votre fille à essayer différentes activités et l'aider à trouver celle qui lui plaira le plus.

#### Soutenez votre fille dans son choix d'activités à l'adolescence :

tant qu'elle les apprécie, laissez-la faire.

#### Essayez de nouvelles activités ensemble :

si vous trouvez un sport que vous aimez toutes les deux, vous pouvez même en profiter pour passer des moments de qualité ensemble.

#### Faites-en une occasion de socialiser :

en se joignant à une équipe ou à un cours avec des amis, elle socialisera tout en faisant de l'exercice, ce qui est généralement plus amusant. Et si elle s'amuse, elle sera plus motivée à poursuivre le sport.

#### Tout est dans l'état d'esprit :

discutez avec votre fille des forces nécessaires que les athlètes doivent avoir pour réussir – force mentale, renforcement musculaire ciblé, autodiscipline, détermination, leadership – elles ne sont pas toutes physiques!

#### Montrez-lui que les athlètes ont tous des corps différents :

la forme de leur corps sera déterminée par ce que leur corps doit accomplir pour performer. Le facteur essentiel ici est ce que le corps peut faire et pas son apparence.

#### Maintenez l'attention de votre fille sur ce qu'elle ressent plutôt que sur son apparence :

si elle commence à critiquer son corps, aidez-la à avoir un point de vue nuancé et à se concentrer sur sa santé et sur ses performances générales. Aspirer à la perfection des médias ou au corps des athlètes professionnels n'aide pas.

### COMMENÇONS...

- > Lancez la conversation avec votre fille en lui parlant de ce qu'elle ressent lorsqu'elle fait de l'exercice.
- > L'exercice peut aussi bien être mental que physique. Discutez avec votre fille de ce qui se passe dans sa tête lorsqu'elle fait de l'exercice.
- > N'oubliez pas qu'elle peut se sentir découragée ou vaincue si elle est trop en compétition avec elle-même, alors rappelez-lui que l'objectif est de s'amuser.
- > Votre fille aurait-elle suffisamment d'assurance pour écrire à l'une de ses idoles sportives afin de savoir ce qu'il ou elle ressent en faisant de l'exercice?

# À votre tour...

Nous espérons que vous avez trouvé cette ressource utile et pertinente pour vous et pour votre fille, à ce moment de sa vie.

Partagez les activités et les conseils avec elle et conservez en mémoire notre liste de mesures à prendre pour lancer des conversations et continuer à transmettre des messages d'image corporelle positifs.

Poursuivez surtout le dialogue à propos de ses pensées et de ses sentiments. De cette façon, vous favoriserez sa confiance et vous l'aidez à voir que vous la respectez en tant qu'individu mature, unique et aimé.

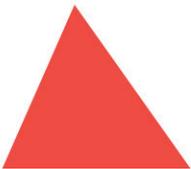
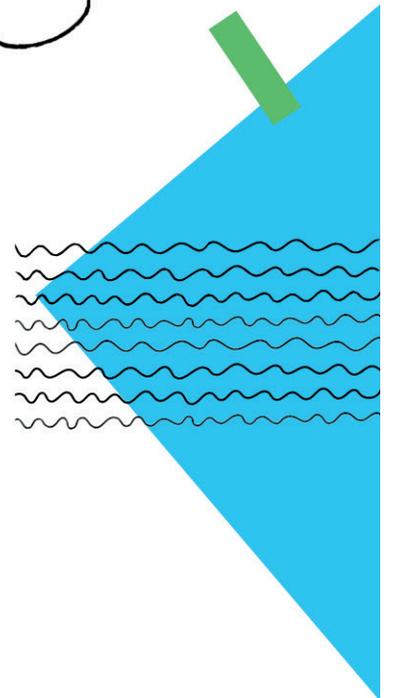
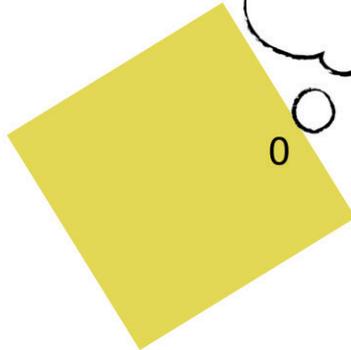
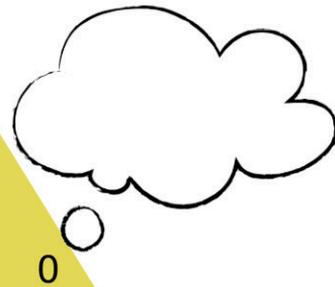
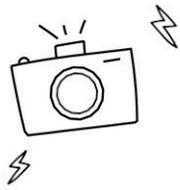
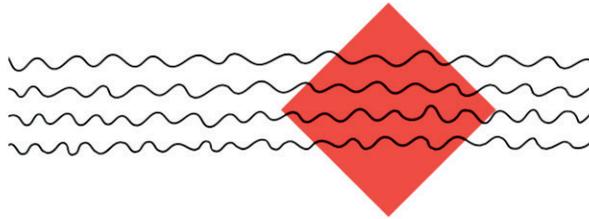
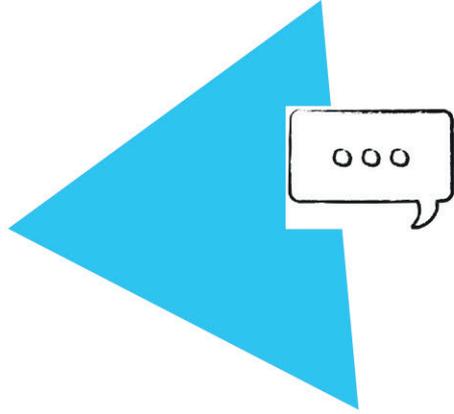
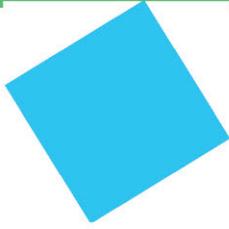
Et rappelez-vous, à part quelques petites inquiétudes, il est extrêmement excitant et gratifiant pour un parent de voir sa petite fille devenir une jeune femme confiante et indépendante, prête à commencer une vie heureuse et épanouie.

Pour plus d'informations et de soutien, visitez <https://www.dove.com/be/fr/dove-self-esteem-project.html>.



[esteem-project.html](https://www.dove.com/be/fr/dove-self-esteem-project.html).





# Références

## Aimez-vous vous-même

Mirror, mirror – Centre de recherche sur les questions sociales  
Centre for Appearance Research

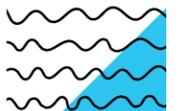


## Les discussions sur le physique : servez-vous du pouvoir des mots pour vous sentir bien

Psychology of Women Quarterly  
International Journal of Eating Disorders  
« Fat Talk Free Week »

## La perception qu'a votre fille de la beauté est-elle déformée par les médias?

« Ads Everywhere : The Race to Grab Your Brain » – Psychology Today  
Body Image – MediaSmarts  
« Girls' Attitudes Explored... Role Models » – Girlguiding  
« Pretty as a Picture » – Credos  
La vidéo Évolution



## Intimidation : se moque-t-on de l'apparence de votre fille?

« No Place for Bullying » – Ofsted  
StopBullying

## Comment encourager votre fille à adopter un régime sain et équilibré

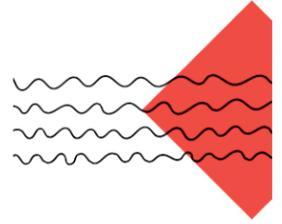
« Susie Orbach on Eating » – Dre Susie Orbach  
« Dietary pattern and depressive symptoms in middle age » – The British Journal of Psychiatry  
« Your Diet May Be Depressing You » – Rodale News report on The British Journal of Psychiatry

## Démontrez à votre fille les bienfaits de l'activité physique

« Benefits of exercise » – NHS choices  
« Body confidence campaign » : rapport de progrès 2013 – gouvernement du Royaume-Uni  
« Changing the Game for Girls » – Women's Sport and Fitness Foundation

*Dans le but de préserver leur vie privée, les noms des personnes présentées dans nos histoires ont été changés. Mais toutes les histoires sont authentiques.*

# Autres ressources et inspirations



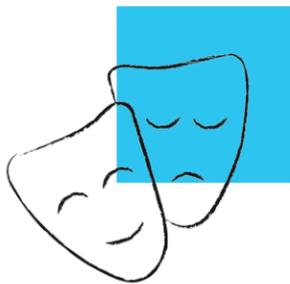
## Films – pour votre fille

### Rebelle

(2012) É.-U. : surveillance parentale recommandée) Mérida, une princesse écossaise intéressée par le tir à l'arc et l'équitation, se fait dire par sa mère que ces activités ne sont pas dignes d'une princesse et qu'elle doit se marier. Mérida décide de défier sa mère, mais les choses ne se passent pas comme prévu et elle devra trouver une façon de régler la situation.

### Sens dessus dessous

(Juin 2015) É.-U. : surveillance parentale recommandée) Au moment où son père commence un nouvel emploi et qu'elle est déracinée de chez elle, Riley s'adapte difficilement à sa nouvelle vie à San Francisco. Elle est guidée par ses émotions – Joie, Peur, Colère, Dégoût et Tristesse – qui, ensemble, essaient d'aider Riley à s'ajuster à sa nouvelle vie et à sa nouvelle école, tout en naviguant avec les hauts et les bas causés par le fait de grandir.



## Documentaires – pour vous

### America The Beautiful

(2007) (Version modifiée É.-U. : surveillance parentale recommandée pour les moins de 13 ans) – Afin de lutter contre l'obsession de la beauté aux États-Unis, le documentaire relate principalement l'histoire d'une jeune mannequin de 12 ans qui devient une femme dans le domaine de la mode. Il parle également de la chirurgie plastique, de l'adoration des vedettes, de la publicité retouchée et des insécurités humaines.

### America The Beautiful 2 : The Thin Commandments

(2011) – Cette fois, l'équipe de America The Beautiful s'attaque au problème du surpoids aux États-Unis. Le documentaire analyse l'obsession du poids en observant les différents rapports avec la nourriture, les régimes alimentaires et les opinions des experts médicaux dans le domaine.

### Beauty Mark

(2008) – Ce film présente une vision alarmante, exaspérante et parfois humoristique des forces qui forgent notre perception de la beauté, du point de vue des psychothérapeutes et de Diane Israel, une ancienne triathlonienne connue mondialement. Elle raconte sa propre histoire, tout en interrogeant d'autres athlètes connus, culturistes, mannequins et adolescents locaux à propos de leur expérience concernant leur image d'eux-mêmes.

### Miss Representation

(2011) – Réalisé par l'actrice et activiste Jennifer Siebel Newsom, Miss Representation dévoile les raisons du manque flagrant de femmes, par rapport aux hommes, dans des postes importants partout dans le monde. Il examine également le rôle crucial des médias dans les attitudes de la société envers l'apparence féminine et la façon dont cela affecte l'estime de soi et la confiance en soi des jeunes filles du monde entier.

## Livres – pour vous

### Survival of the Prettiest :

#### The Science of Beauty

(1999) par Dre Nancy Etcoff, directrice du programme d'esthétique et de bien-être du département de psychiatrie de Harvard – Pourquoi les hommes préfèrent-ils les blondes ? Pourquoi les femmes peignent-elles leurs lèvres en rouge ? Pourquoi les hommes aspirent-ils à des silhouettes en V ? Qu'est-ce que la beauté ?

### Bodies

(2009) par Susie Orbach – Une trentaine d'années après la publication de *Fat is a Feminist Issue*, ce livre discute du fait que notre perception de notre corps reflète la façon dont nous nous percevons nous-mêmes et pose la question fondamentale : comment en sommes-nous arrivées là ?

### Skin Deep

(2004) par Catherine Barry – Un roman à propos d'une jeune femme qui croit que si seulement elle était belle et sexy, elle trouverait le bonheur dont elle a tant besoin. Pouvez-vous réellement atteindre le bonheur en passant sous le bistouri ?

### Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006) par Jessica Weiner – Un guide étape par étape pour décoder le « langage de la graisse » et aimer votre corps dès aujourd'hui. En changeant vos pensées, vos paroles et vos actions, vous pouvez mieux apprécier votre corps.

## Livres – pour votre fille

### Ask Elizabeth

(2011) par Elizabeth Berkley – L'actrice, célèbre pour ses rôles de Jessie Spano dans *Sauvés par le gong* et Nomi Malone dans *Les Girls de Las Vegas*, est également la créatrice de la campagne Ask-Elizabeth, d'après laquelle elle a créé un livre qui parle de toutes les phases difficiles que l'on traverse en grandissant. Ce livre ressemble à un bloc-notes, incluant des passages écrits par de vrais adolescents partageant leurs conseils et leurs expériences. À l'aide d'un groupe de spécialistes, Elizabeth Berkley donne aux adolescentes des conseils sur : le sexe, la nutrition, l'image corporelle, les relations personnelles et la formulation de ses émotions.

### All Made Up : A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty

(2006) par Audrey D Brashich – L'auteure étudie en profondeur l'effet des médias et de la culture populaire sur l'image corporelle des adolescentes. En mettant l'accent sur la manière dont les femmes se comparent entre elles et essaient d'atteindre une image corporelle irréaliste et hautement publicisée, Brashich insiste sur le fait que nous pouvons nous libérer des canons de la beauté et apprendre à nous aimer telles que nous sommes.

### Body Drama : Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers

(2007) par Nancy Amanda Redd – Redd aborde les problèmes liés à l'image corporelle que les jeunes femmes n'osent pas toujours aborder avec leurs parents ou leur médecin. Le livre passe en revue l'acné, le surpoids et les autres problèmes qui peuvent contribuer à miner l'estime de soi des jeunes femmes. De plus, il inclut des photos non retouchées de femmes de différentes tailles et silhouettes, en insistant sur le fait qu'il n'y a pas de « normalité », et que nous devons aimer et célébrer toutes les silhouettes différentes.



# Nos partenaires

## NEDIC

Dove s'est associé avec NEDIC dans le but de concrétiser une vision commune : un monde où les jeunes filles seraient libérées de toute l'anxiété liée à l'apparence. De 2004 à 2017, nous avons aidé 29 millions de jeunes à travers le monde. Ensemble, nous avons créé Free being Me (Libre d'être moi-même), un tout nouveau programme sur l'estime de soi pour les jeunes filles partout à travers le monde. Visitez [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) pour plus d'informations.

